







4144

سادس حركة للأرجل: كو أوشي غاري



- انت ونبيل في وضع الاستعداد للمنازلة.
- _ اجذب نبيل نحوك، سيقاومك بأن يركّز ثقل جسمه على كعبيه.
 - _ ارتكز انت على قدمك اليمنى.



- ادخل قدمك اليسرى بين ساقي خصمك.
- _ واشكل بساقك اليسرى ساق نبيل اليسرى.



- ثم ادفع نبيل الى الارض كما ترى في الرسم.



سابع حركة للأرجل: أوكوري آشي براي



- انت وخصمك مستعدان للمنازلة كما ترى في الرسم. - ارفع خصمك الى اعلى قليلا حتى يقف على اطراف قدميه.



- اجعل قدمك اليمنى وراء اليسرى وارتكز عليها كما في الصورة. - اضرب قدم نبيل اليمنى عند اسفلها بباطن قدمك اليسرى.



- انك اطحت بقدمي نبيل في الهواء بهذه الضربة فأجذبه في نفس الوقت نحوك ودر قليلا الى اليسار.

راجع هذه الحركة اكثر من ٢٠ مرة حتى تؤديها بسرعة واتقان منكلما كانت حركتك سريعة كلما سهلت عليك.



في حركات الأرداف: كوشي وازا

أول حركة للأرداف: أوكي غوشي

- انت وخصمك مستعدان للمنازلة. (لا تنسيا التسليم قبل كل دورة).
 - _ نبيل يبعد ساقيه الواحدة عن الأخرى ليؤمن توازنه. الدخل التاء الله الماء التاء الماء التاء الماء الما
- ادخل ساقك اليسرى بسين ساقيه قريبا من يسراه وارتكز عليها شم اجذب خصمك نبيل نحوك جاعلا نقله على اطراف قدميه.
- در على ساقك اليسرى وفي هــذا الوقت مرر ساقك اليمنى بينك وبين نبيل،
- في نفس الوقت ايضا اترك كتفه اليسرى وادخل ذراعك اليمنى تحت ابطه الايسر قابضا حزامه خلف ظهره.
 - اثن ركبتيك قليلا و احمل خممك على ردفك الإيمن.

- افرد ركبتيك بسرعة رافعا جسم نبيل الى اعلى غليلا ودر بسرعة ايضا الى اليسار واطرح خسمك علىى الارض.

كرر هذا التمرين على الاقل عشرين مرة حتى تتقنيه وتؤديه بسرعة.



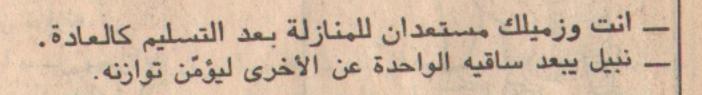






ثاني حركة للأرداف: كوبي ناج



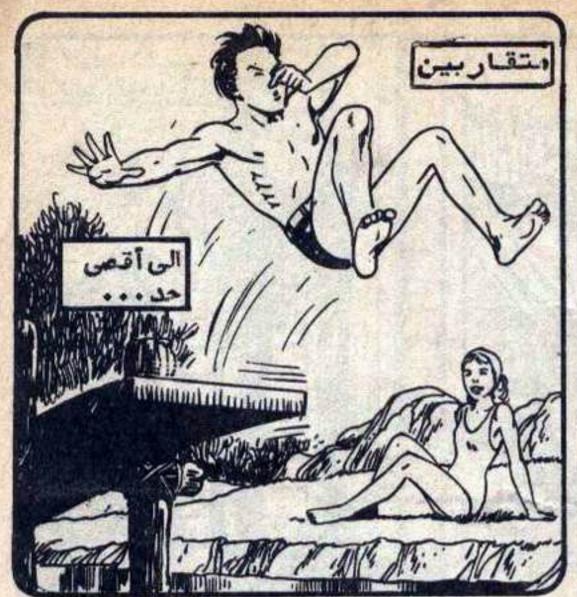




- ادخل ساقك اليسرى بين ساقيه وارتكز عليها ئم اجذب نبيل قليلا جاعلا ثقله على اطراف قدميه.
- در على ساقك اليسرى ومرر ساقك اليمنى بينك وبين جسم نبيل شم ضعها قرب قدمه اليمنى من الخارج.
- في هذا الوقت ايضا اترك كتفه اليسرى واقبض على رأسه بيمناك.



- در ثانیة علی قدمك الیسری جاذبا خصمك معلك و اطرحه ارضا.













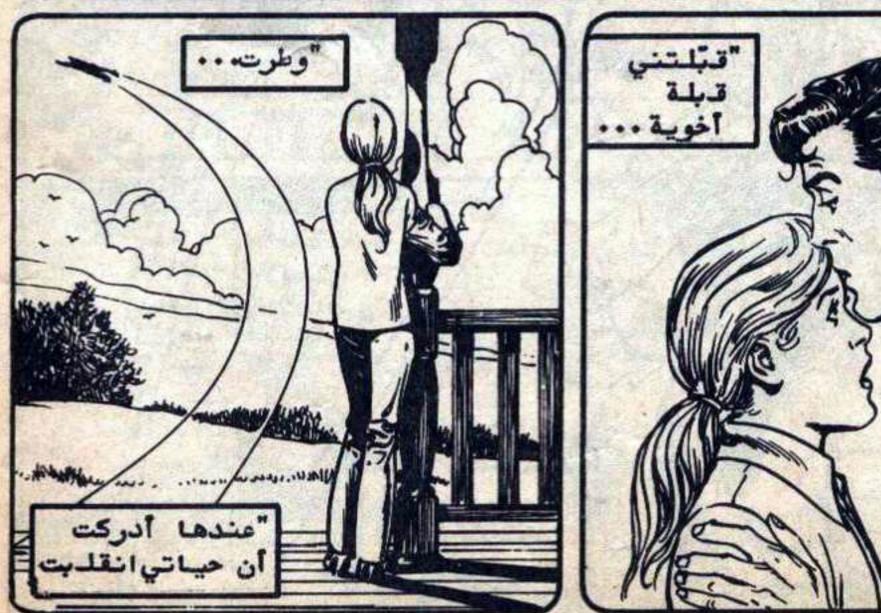














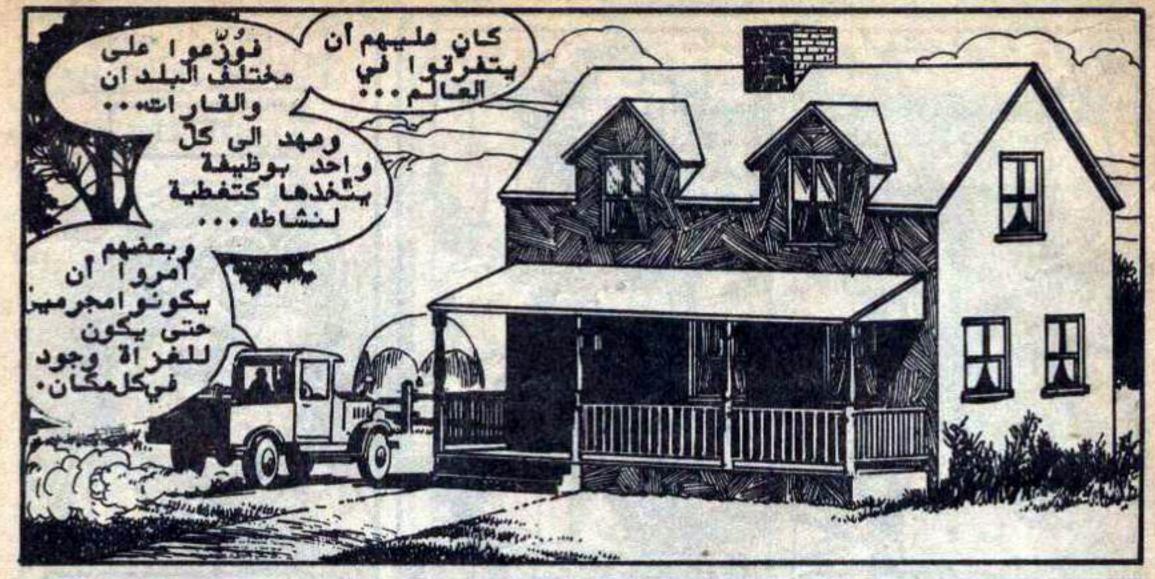










































العلمَاتُ تُسَافِرُ أيضًا ...

«وَتَعَطَّلُتُ لَغَةُ الكلام وَخَاطَبَتْ عَيْنِيَّ بِلَغَةِ الْهَوَكُ عَيْنَاكِ»

في أعماق الشاعر حيث يتلاشى الكلام ويصبح العالم محيطاً من الصمت تلتمع على سطحه قطرات حائرة لا تملك ما تقول. . . نجد أحمد شوقي وقد سارع إلى تجسيد أحاسيسه بنتف الكلام التي لم يجد بديلاً لها يصف به تلك الحالة من الصمت العميق المعبر بين عينيه وعيني حبيته.

وطالما تعطّلت لغة الكلام، غير أنها لم تكن في يوم من الأيام حائلاً دون الوصل أو التفاهم. فقد استعاض أجدادنا القدماء عن الكلام باستخدام وسائل عديدة للاتصال في ما بينهم، كالإشارات بالأيدي والأذرع والإشارات النارية من على أعالي الجبال والدخان المتصاعد من النيران والأصوات والصرخات، وحتى الأعلام التي ما زالت لغة السفن عامةً حتى يومنا هذا.

لم يكن الإنسان وحده في حاجته إلى التخاطب

والتفاهم. فالحيوانات وحتى النباتات لها طرقها هي أيضاً للوصل بينها. فهنالك مثلًا الرقصات التي يؤدّيها النحل ليخبر أفراد خليّته عن مكان وجود الرحيق، وأنماط الطيران المختلفة التي تتبعها أنواع الطيور، والأصوات المميّزة لدى فئات من الحيوان تُنذِر بها جماعاتها من خطر محدِق أو تخبر عن مورد ماء أو طعام.

ولكن أين الحيوان من الإنسان الذي أعطاه الله عقلاً مفكراً وروحاً حكيمة وقلباً شاعراً، ومن أجله خلق طيور السياء وحيوانات الأرض ومخلوقات البحار وزين بالعشب الأخضر والألوان الساحرة معاصم الأرض واعناق الجبال... فلا بدّ أن ينثر الإنسان بصماته على وجه الأرض، مدفوعاً بطموحه إلى تكوين شكل ملموس لأفكاره ووضع صفحات واضحة لحياته عبر التاريخ. فدون حياته بالصورة أولاً، ومن ثمّ بالكلمة التي أضحت أسمى شكل من أشكال التعبير عن الذات

| بدويّ niuobe | ألك | emir |
|--------------------|-------------|----------|
| خليفة غليفة | قالب قالب | attar |
| خروب arob | magazine | hadji |
| غشوة nousings | صفر | يم |
| زعفران affron | الكهف الكهف | henna |
| قسمة | عنبر | mufti |
| حوریّة iouri | قطن قطن | sheik |
| الشاه مات heckmate | غزال ا | sherbet |
| قهوة | زرافة | balsam |
| مودج nowdah | jar | gypsum |
| السُّنت | mosque | endive |
| نظير السُّمْت adir | نقرة | ب jasper |
| ریح شرقیة irocco | ستاق قات | myrrh |
| ریح موسیة nonsoon | تمرفة | alcohol |
| القائد القائد | lute | algebra |

العلمَاتُ تُسَافِرُ أيضًا ...

والتخاطب بين أبناء البشر.

ولا عجب في أن تولد الأبجدية في فينيقيا التي كان معظم أبنائها تجاراً وبحارة في أمس الحاجة إلى التفاهم وتسجيل تعاملهم مع الناس وتأريخ حياتهم ورحلاتهم. وقد جاب الفينيقيون البحار حاملين معهم الأحرف الأولى التي أصبحت فيها بعد أساساً للأبجدية كها نعرفها الأن والأساس لمعظم لغات الأرض.

تلك لم تكن إلا بداية في سفر الكلمات وانتقالها في جهات الأرض بين مشارقها ومغاربها. فهنالك كلمات انتقلت من لغة ومنطقة إلى لغة ومنطقة أخريين لتعود بغير الشكل الذي رحلت فيه، وأحياناً بغير معناها الأصلي أيضاً. وقد بدأت الكلمات تجوالها مع الرحالة الأقدمين والقبائل المتجوّلة والتجار والفاتحين ومع تحرّك الشعوب على مر التاريخ.

وكأن تلك الكلمات المسافرة رُسُلُ تنقل مشاهدَ من التاريخ، حتى أن كثيراً من العلماء يتخصّصون في دراسة اللغات واقتفاء كلمات تتردد في لغات تبعد الواحدة منها مسافات عن الأخرى، لمعرفة اتجاه رحيل الشعوب ونشأتها وتحرّكها عبر العصور.

إنّ هنالك من الطرائف في تقصّي الكلمات وتحرّكاتها ما لا يسعنا الخوض فيه في هذا المجال الضيّق. وقد اكتفينا بسرد بعضها في اللغة الانكليزية الذي يرجع إلى أصل عربي وفي حقول مختلفة في الفلك والعلوم والرياضيات، علمًا بأنّ الكثير من هذه الكلمات قد وصلت اللغة الإنكليزية بعد سفر طويل وانتقال عبر لغات أخرى تطعّمت بها واحدة واحدة، كالفرنسية والإسبانية والبرتغالية والإيطالية واليونانية والتركية والفارسية ...

| حياتاً عن طريق لغات أخرى كالكالالالالالالالالالالا | الم |
|---|---|
| فقير (الدرويش وتستعمل بمعنى | النسق العربي في الزخرفة arabesque في الزخرفة nadرح (فرشة) cipher |
| منارة (فيها بعد مئذنة. وقد يستغرب minaret | الطُّرْح (الفاسد من البضاعة) tare |
| البعض هذا الرابط، غير أنه في بعض الأماكن كانت المئذنة تستعمل كمنارة. | موج (نوع من القماش الحريري) moiré موج (نوع من القماش الحريري) admiral |
| ويحكى أنه على أحد شواطى ء الموانى ء الصينية التي أمها البحارة العرب منذ ألف سنة كان | حَشَاشِينَ (فئة عُرفت في وقتها assassin بالذبح) |
| هنالك جامع مئذنته تشبه المنارة في شكلها وفي هدايتها للبحارة إلى الأمان .) | شاش (حزام من الشاش كان sash يُربط حول الخصر) |

السرع عسى











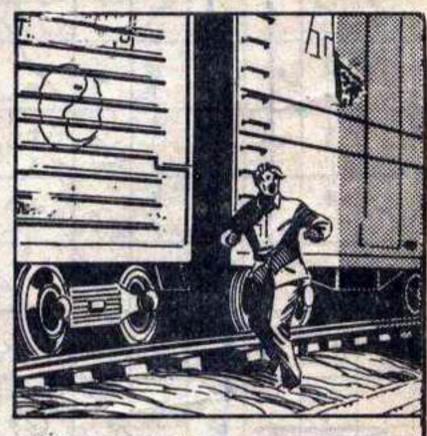


ماطة منطلقة، ، ،













اعداد: راغدة جداد

كلمة السرّ: بن المعيمات

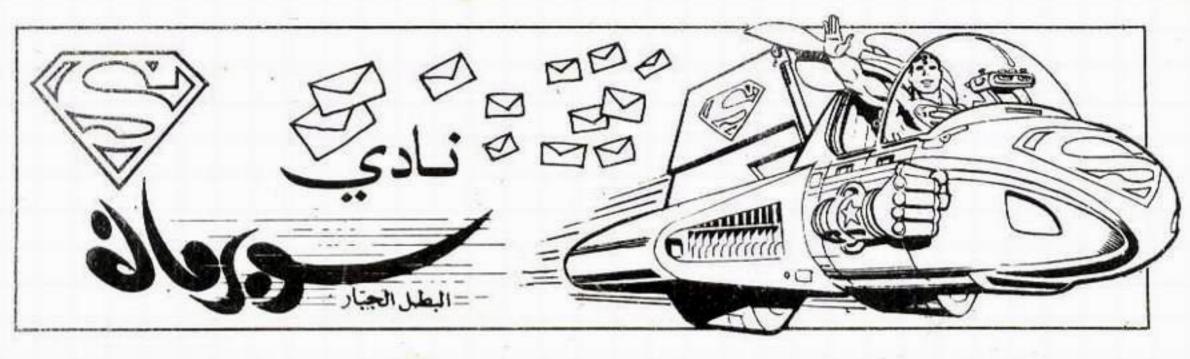


استقامة اعصار أيلول الاسكندر الكبير استعر ارية استثمر دقائق ديك

دهن دهن

رافعة

مثدانه



خيانة في الفضاء

بقلم الصديق محمد عمر موسى

كان أفراد طاقم السفينة الفضائية "م ٧١" في غاية القلق حين أخبرهم القائد وليد عن وجود ثغرة في الباب الشمالي من السفينة "م ٧١"، ولكنه طمأنهم بأنه لا داعي للخوف لأنهم لن يتأخروا في إغلاق الثغرة وأن العمل مستمر من أجل ذلك.

ولكن رغم ذلك، كان القائد وليصد قلقا، راح يتذكّر بألم ما حلّ بالسفينة "م١٧" عندما حصل لها حادث مماثل حيث اكتشف الأعداء الثغرة وقضوا على السفينة ولذلك كلّف الرقيب عادل الإشراف بنفسه على عملية سد الثغرة في أسرع وقت ممكن، بعد ساعات من ذلك، أعلنت رادارات

السفينة عن وجود مركبات للعدو تقتـرب من السفينة ولذلك أعلنت حالة استنفار وانطلق المحاربون للدفاع عن السفينة.

وحين عاد المحاربون كانت المفاجأة الكبرى و و و د تمكّن بعض جنود الأعداء من التسلّل من خلال الشغرة والدخول الى غرفة الوثائق السرية والحصول على معلومات قد تودّي الى القضاء على السفينة "م ٧١"ولكن لحسن الحظ تمكن القائد وليد ورجاله من القبض على الجنود و أسرهم و

"المشكلة الآن هي معرفة الجاسـوس الذي سرّب خبر وجود الثغرة الى الأعداء." قال القائد وليد، وتابع قائلا: "لحسن الحظ أننا تمكنًا من الإمساك بجنودهـم هذه المرة ولكن المرة القادمة ستكـون قاضية بالنسبة لنا."

لم يجب أحد من أفراد الطاقم فتابع القائد وليد: "على كلّ لقد نقلت هـذه الوثائق الى غرفتي لحمايتها مـــن الجاسوس ٠"

في تلك الليلة فتح باب غرفةالقائد وليد ودخل رجل ملتّم وأخذ يفتّش فــــي

أنحاء الغرفة عن الوثائق، وحين آمس.ك بضعة أوراق بغية تفتيشها، فوجـــيء بمصابيح الغرفة تضاء وبالقائد وليــد ومعه بعض الرجال يخرجون من باب ســري شاهرين مسدساتهم، فاستسلم على الفور، حوكم الخائن محاكمة عادلة وقــرر

نفيه الى كوكب "س ٤١٢" وقتل بعد أيّام على يد الذين خان أصدقاءه من أجلهم٠

وحين خطب القائد وليد في أفـراد طاقم السفينة، قال: "إن ما حصل لهـذا المجرم هو أكبر درس لنا جميعا لكـيي لا نثق بأعدائنا،"

معلومات عن قلب الإنسان

يزن قلب الإنسان حوالى ٣١٣ غراما وحجمه في حجم قبضة اليد، تبلغ ضربات القلب حوالى ٦٠ ـ ٨٠ ضربة في الدقيقة، بالنسبة للرجل البالغ، ينبض القلب في العام حوالى ٤٠ مليون مرة، وفي كــل نبضة يدخل القلب حوالى ربع رطل من الدم ويضخ في اليوم الواحد ٢٠٠٠ غالون من الدم ويستغرق مرور دفعة من الدم خـلل القلب حوالى ٥ر١ ثانية،

تقدمة الصديق عبدالله محمد سعيد (سلطنة عمان)

الصديق محمد مرعي (لبنان):

شكرا لبطاقتك الجميلة ولتحباتـك الطيبة •

